

Terepgyakorlatom helyszíne:

Mezőkovácsházi Humán Szolgáltató Központ,
Békés megye, Mezőkovácsháza



*Herjeczki Alexandra
Mária*

egészségfejlesztés specializáció
rekreációs szervezés és
egészségfejlesztés szak



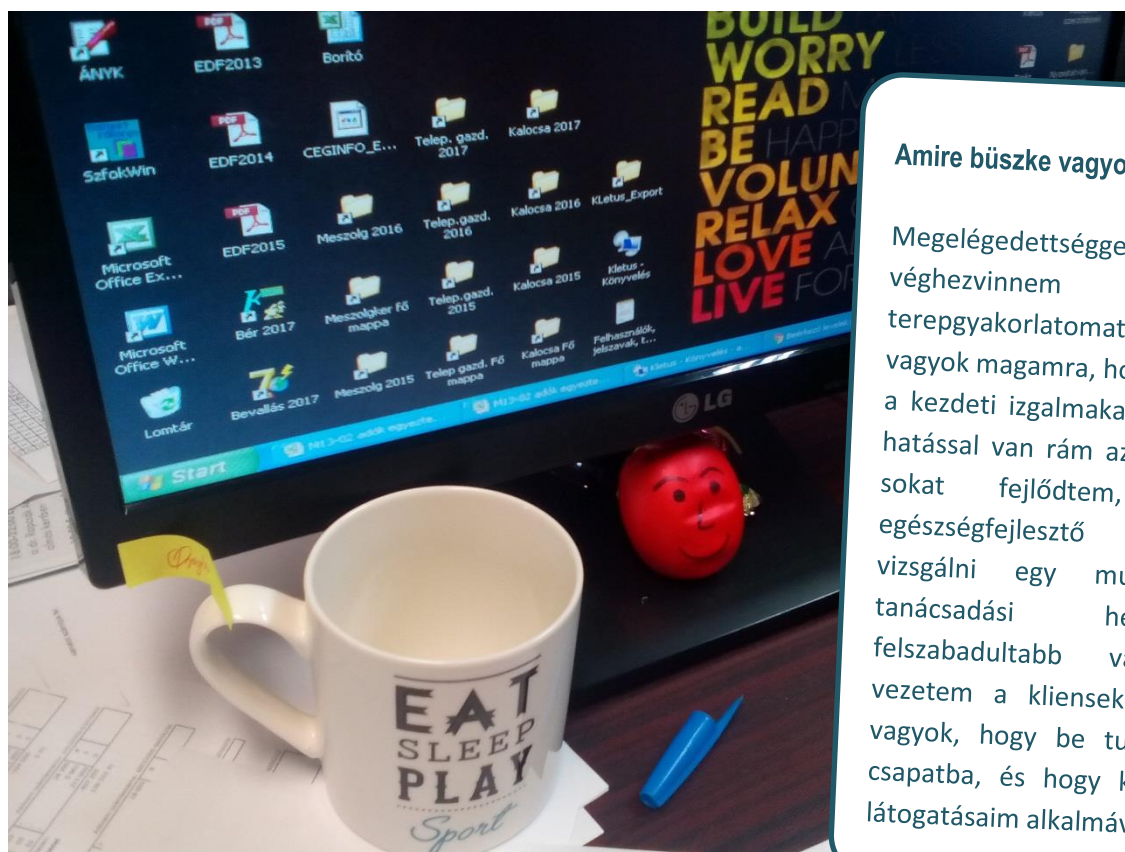
Terepgyakorlati feladataim....

Egészségfejlesztő terepgyakorlati munkámat egy kisvárosi gazdasági irodában töltöttem, ahol barátságosan, segítőkészséggel telve fogadtak az ott dolgozók. Az első félévben még izgalommal kezdtem neki a munkának, mert ez volt az első nagyobb szakmai megpróbáltatás, amellyel szemben találtam magam. A feladat egyszerre könnyű is volt és nehéz is. Könnyű, mert olyan személyekkel dolgozhattam együtt, akiket valamilyen szinten már ismertem korábban, nehéz, mert el kellett érnem, hogy úgy tekintsenek rám, mint szakemberre. Az első félévem során a gyakorlati munka keretein belül megismerhettem a munkahelyi közösséget, felmérhettem munkakörülményeiket, környezetüket, képet kaptam a dolgozók életmódjáról, érintve a táplálkozásukat, szabad idejüket és egészségi állapotukat. Ezek mind előkészítették a második féléves munkámat, amikor már szakmai tudásom és megfigyeléseim eredményeinek felhasználásával be is avatokoztam a munkahely mindennapjaiba. Látogatásaim alkalmával olyan kérdésekben

segítettem a dolgozóknak, melyekben egy életmód tanácsadó segíteni tud nekik, illetve egy dolgozóval átértünk egy hosszabb négy ülésből álló tanácsadási folyamatot. Ezen kívül kiviteleztem egy egészségfejlesztési céllal megtervezett, négy elemből álló projektet. A projektemet arra építettem fel, hogy ellensúlyozni szerettem volna a mindennapi képernyő előtt végzett ülőmunka és a mozgásszegény életmód negatív hatásait. A megvalósítás során tájékoztatást kaptak a dolgozók az irodai munkával összeegyeztethető mozgásformákról, és kineziológiai gyakorlatokról, melyek összpontosítják energiáikat a hatékonyabb számítógéppel történő munkavégzés érdekében. Ezen kívül megmozgattam őket egy irodában is egyszerűen elvégezhető gyakorlatokból álló torna keretein belül, melyet együtt csináltunk végig. Versenyhelyzetet is teremtettem számukra, ahol azok lettek nagyobb jutalomban részesítve, akik fitten, mozogva érkeznek a munkahelyükre. Ezenkívül egy városi rekreációs rendezvényen való részvételre is sikerült motiválnom néhány személyt, akikkel egy

kellemes sportos, egészséges napot töltöttünk el. A projektem nagyon sikeresnek bizonyult, a tornát meg is ismételtük az igényre való tekintettel. A dolgozókkal egyre bizalmasabb kapcsolatot sikerült kiépítenem, és jó emlékekkel búcsúzhattam el tőlük.

A terepgyakorlati munka során sok tapasztalattal lettem gazdagabb, és sokat fejlődtem szakmai téren.



Amire büszke vagyok....

Megelégedettséggel tölt el, hogy sikerült véghezvinnem a két féléves terepgyakorlatomat. Örülök, és büszke vagyok magamra, hogy le tudtam küzdeni a kezdeti izgalmakat, félelmeket. Pozitív hatással van rám az is, hogy szakmailag sokat fejlődtem, egyre inkább egészségfejlesztő szemmel tudok vizsgálni egy munkahelyet, és a tanácsadási helyzetekben is felszabadultabb vagyok, bátrabban vezetem a klienseket. Arra is büszke vagyok, hogy be tudtam illeszkedni a csapatba, és hogy kíváncsian vártak a látogatásaim alkalmával.

Herjeczki Alexandra Mária egészségfejlesztő tevékenységéről ...

Herjeczki Alexandra irodánkban teljesítette gyakorlatát. A hallgató megbízható, pontos és szolgálatkésznek bizonyult. A gyakorlati időben az előírt feladatokat maradéktalanul elvégezte, és ezen felül még az iroda adminisztrációs munkáiban is segítséget nyújtott. Könnyen el tudta fogadtatni magát, szívesen fogadtuk a tanácsait. Felkészülten végezte a gyakorlati feladatokat. A tornagyakorlatokat örömmel fogadtuk, minden munkatársunknak tetszett, azóta is rendszeresen végezzük. Elmondható, hogy a hallgatót bármikor szívesen látjuk gyakorlaton, felkészültsége, szerénysége, megbízhatósága és pontossága miatt.

Nagyné Csiffáry Anna
kapcsolattartó
terepkoordinátor